令和７年度

７月　給食こんだて表

佐渡市佐和田学校給食センター

※　栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
※　食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日（曜）	献立名	飲み物（はたらき）	赤色の仲間（血や肉になる）	黄色の仲間（体温や力になる）	緑色の仲間（体の調子を整える）	エネルギー / 塩分	給食のない学校・学年
1日（火）	ごはん	牛乳（赤）		こめ		635 kcal	八幡小５年
	ジャーチャン豆腐		ぶたにく　あつあげ　うずらのたまご　みそ	ごまあぶら　さとう　かたくりこ	にんじん　たけのこ　たまねぎ　にんにく　しょうが	2.2 g	
	ナムル			ごまあぶら　さとう	こまつな　もやし　にんじん	776 kcal	
	わかめスープ		とうふ　わかめ	ごま　ごまあぶら	ねぎ　メンマ	2.9 g	
	―						
2日（水）	ごはん	牛乳（赤）		こめ		650 kcal	
	さばのカレー焼き		さば			2.0 g	
	なめたけ和え				もやし　にんじん　きゅうり　なめたけ	788 kcal	
	呉汁		あぶらあげ　だいず　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん	2.3 g	
	―						
3日（木）	米粉パン・りんごジャム	牛乳（赤）		こめこパン　りんごジャム		683 kcal	河原田小５年
	なすのミートグラタン		ぶたにく　だいずミートチーズ	あぶら	たまねぎ　なす　にんにく　トマト	2.6 g	
	オレンジサラダ			あぶら　さとう	なつみかん　キャベツ　にんじん	854 kcal	
	コンソメスープ		ベーコン	マカロニ	にんじん　たまねぎ　しめじ	3.8 g	
	―						
4日（金）	ごはん（新メニュー★）	牛乳（赤）		こめ		651 kcal	
	厚揚げと豚肉の塩麹炒め		ぶたにく　あつあげ	ごまあぶら　かたくりこ	キャベツ　にんじん　たけのこ　しょうが	1.8 g	
	磯マヨ和え		のり	ノンエッグマヨネーズ	こまつな　もやし　にんじん	797 kcal	
	もやしのみそ汁		あぶらあげ　わかめ　みそ		だいこん　ねぎ	2.3 g	
	―						
7日（月）	★☆★ 七夕こんだて ★☆★　そうめん汁には、星形のかまぼこをたくさん浮かべます。お楽しみに♪						
	ごはん	牛乳（赤）		こめ		655 kcal	
	きらきら星ハンバーグ		とりにく　ぶたにく	さとう　かたくりこ	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	1.8 g	
	願いを込めて 短冊サラダ			さとう　あぶら　ごま	だいこん　にんじん　とうもろこし	815 kcal	
	流れ星そうめん汁		あぶらあげ　かまぼこ	そうめん	にんじん　えのき　たけのこ	2.3 g	
	七夕ゼリー			ゼリー			
8日（火）	沖縄料理　ごはん	ジョア（赤）		こめ		582 kcal	那覇の日
	タコライス　タコミート		ぶたにく　だいずミート　いんげんまめ	あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　セロリ　にんにく　トマト	2.4 g	
	サラダ		チーズ		キャベツ　きゅうり	725 kcal	
	沖縄産もずくスープ		もずく　とうふ	ごまあぶら	ねぎ　にんじん　とうもろこし	2.9 g	
	―						
9日（水）	コロッケバーガー　米粉パン	牛乳（赤）		こめこパン		644 kcal	
	コロッケ・ソース			じゃがいも　はくりきこ　こめこ　パンこ　あぶら	キャベツ　ほうれんそう　にんじん	3.2 g	
	コールスローサラダ			ドレッシング	キャベツ　にんじん　とうもろこし	826 kcal	
	ミートボールと春雨のスープ		とりにく	パンこ　はるさめ	にんじん　たまねぎ　しめじ	3.9 g	
	―						
10日（木）	ごはん	牛乳（赤）		こめ		678 kcal	納豆の日
	夏野菜の卵焼き		たまご	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ　トマト　パプリカ	2.6 g	
	夏のきりざい		なっとう	ごま	にんじん　オクラ　きゅうり　たくあんつけ　のざわなづけ	831 kcal	
	わかめのみそ汁		とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ		にんじん	3.1 g	
	―						
11日（金）	ごはん	牛乳（赤）		こめ		664 kcal	
	たらとポテトのチリソース		たら	じゃがいも　ごまあぶら　あぶら　さとう　かたくりこ	にんにく　しょうが　たけのこ　たまねぎ	2.0 g	
	きゅうりのごまじょうゆ漬け			ごまあぶら　ごま	きゅうり	809 kcal	
	ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタン	ねぎ　にんじん　メンマ	2.5 g	
	―						

日（曜）	献立名	飲み物（はたらき）	赤色の仲間（血や肉になる）	黄色の仲間（体温や力になる）	緑色の仲間（体の調子を整える）	エネルギー / 塩分	給食のない学校・学年
14日（月）	彩り野菜のピラフ	牛乳（赤）	ウィンナー	こめ　おしむぎ　あぶらバター	たまねぎ　とうもろこし　グリーンピース　にんじん　パプリカ　パセリ	614 kcal	
	ラタトゥイユ（新メニュー★）		ベーコン	オリーブオイル　さとう	なす　ズッキーニ　たまねぎ　にんにく　トマト	2.4 g	
	豆乳スープ		とうにゅう	じゃがいも	キャベツ　にんじん　しめじ	745 kcal	
	果物				くだもの	2.7 g	
	―						
15日（火）	ごはん	牛乳（赤）		こめ		628 kcal	
	しゅうまい（新メニュー★）		ぶたにく　とりにく	パンこ　はくりきこ　さとう	たまねぎ	1.9 g	
	春雨の中華炒め		ぶたにく	はるさめ　ごまあぶら　さとう	もやし　にんじん　ねぎ　にんにく　しょうが	777 kcal	
	卵スープ		とうふ　たまご	かたくりこ	たまねぎ　ほうれんそう　パセリ	2.4 g	
	―						
16日（水）	ごはん	牛乳（赤）		こめ		700 kcal	
	鶏肉のレモンソースがけ		とりにく	かたくりこ　あぶら　さとう	レモンじる　パセリ	1.8 g	
	ごまマヨ和え			ノンエッグマヨネーズ　ごま	もやし　キャベツ　こまつな	853 kcal	
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ　みそ		かぼちゃ　たまねぎ　さやいんげん	2.0 g	
	―						
17日（木）	ラッキーセブン★	牛乳（赤）		こめ		702 kcal	
	７種豆のキーマカレーライス		ぶたにく　とりにく　だいず　ひよこまめ　いんげんまめ	じゃがいも　あぶらカレールウ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　しょうが　にんにく　トマト	2.6 g	佐和田中リクエスト給食
	海藻サラダ		わかめ　すぎのり　ふのり　こんぶ	ごまあぶら　さとう　ごま	きゅうり　とうもろこし	847 kcal	
	冷凍ピーチ				もも	3.1 g	
	―						
18日（金）	とうもろこしごはん	牛乳（赤）		こめ	とうもろこし	573 kcal	
	鮭の照り焼き		さけ	さとう		2.0 g	
	ゆかりあえ				キャベツ　こまつな　にんじん　ゆかり	693 kcal	
	夏のっぺ				にんじん　オクラ　とうがん　たけのこ	2.4 g	
	―						
22日（火）	ごはん	牛乳（赤）		こめ		691 kcal	ナッツの日
	いわしフライ・ソース		いわし	はくりきこ　パンこ　あぶら		2.1 g	
	のりナッツあえ		のり	アーモンド　さとう	キャベツ　きゅうり　こまつな	839 kcal	
	キムチ豚汁		ぶたにく　とうふ　みそ		たまねぎ　にんじん　キムチ	2.6 g	
	―						
23日（水）	チキンライス	牛乳（赤）	とりにく	こめ　あぶら	たまねぎ　にんじん　グリーンピース　とうもろこし	667 kcal	全小学校給食最終日
	ツナサラダ		ツナ　わかめ	ごまあぶら　さとう　ごま	もやし　きゅうり	2.6 g	
	豆腐と卵のスープ		とうふ　たまご	かたくりこ	えのき　こまつな	807 kcal	
	果物				くだもの	3.1 g	
	―						
24日（木）	冷やし中華	牛乳（赤）	わかめ　とりにく	ちゅうかめん　あぶら　ごま	きゅうり　とうもろこし	666 kcal	幼稚園 中学校 給食最終日
	春巻		ぶたにく	あぶら　はるさめ　はるまきのかわ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　しょうが　しいたけ	3.2 g	
	果物				くだもの	802 kcal	
	―					4.5 g	
	―						

地産地消

給食では毎月佐渡産の食材を使用しています。今月は、米、牛乳、きゅうり、玉ねぎ、たけのこ、かぼちゃなどが佐渡産です。感謝していただきましょう。

7種類の豆？

令和７年７月１７日のカレーは７種類の豆が入っています。大豆、青大豆、ひよこ豆、白いんげん豆、赤いんげん豆、うずら豆、レッドキドニーです。全部見つけた人はラッキー！！